Pedometer with Panic Alarm

Model: PE329

USER MANUAL

EN

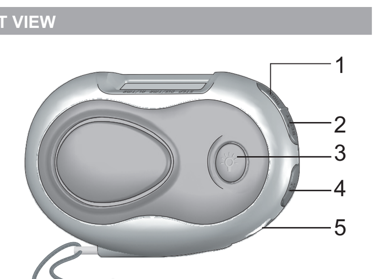
INTRODUCTION

Thank you for selecting an Oregon Scientific™ pedometer (PE329).

Keep this manual handy as you use your new product. It contains practical step-by-step instructions as well as technical specifications and warnings you should know about.

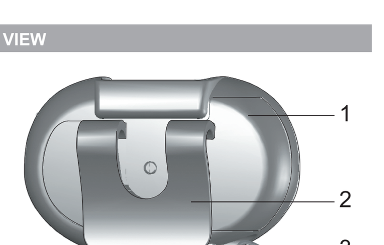
KEY FEATURES

FRONT VIEW



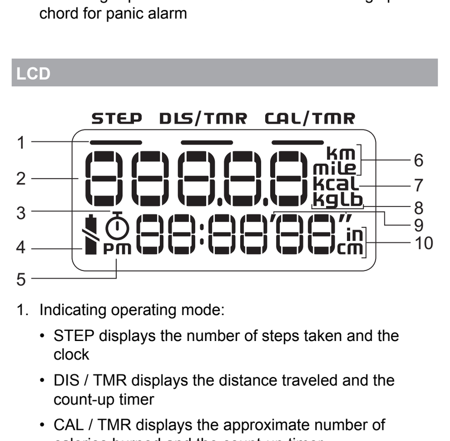
1. **MODE:** Toggles between STEP, DIS / TMR and CAL / TMR
2. **RESET / ▲ :** Resets display mode values to zero, increases value in settings
3. ☼ **:** Turns backlight on
4. **ST / SP:** Starts / Stops timer
5. Motion Sensitivity switch: Increases or decreases unit sensitivity

BACK VIEW



1. Battery compartment
2. Belt clip
3. Panic alarm pin: Detach from unit to activate panic alarm
4. Fastening clip / chord: To secure unit to clothing / pull chord for panic alarm

LCD



1. Indicating operating mode:
   - STEP displays the number of steps taken and the clock
   - DIS / TMR displays the distance traveled and the count-up timer
   - CAL / TMR displays the approximate number of calories burned and the count-up timer
2. Displays number of steps taken, distance traveled or calories burned
3. Displays when timer is running
4. Displays when batteries are low
5. PM for 12 hour format
6. Distance in Km or Mile*
7. Displays when calories are shown
8. Weight in Kg or Lbs*
9. Displays when in Timer Mode
10. Stride in Cm or Inches*

NOTE *Imperial units of measure are used on US models only and metric units of measure are used on EU / UK models only.

GETTING STARTED

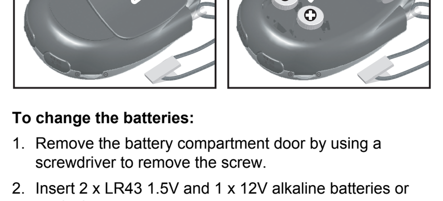
INSULATION TAPE

Before using the device, pull out the insulation tape underneath the battery cover.

NOTE The unit will not work until the tape is pulled out.

BATTERIES

The pedometer is powered by 2 x LR43 1.5V batteries. The panic alarm is powered by 1 x 12V alkaline battery.



To change the batteries:

1. Remove the battery compartment door by using a screwdriver to remove the screw.
2. Insert 2 x LR43 1.5V and 1 x 12V alkaline batteries or equivalent.
3. Replace the battery compartment door.

NOTE Protect the environment by taking exhausted batteries to authorized disposal stations.

▰/▰ Shows when batteries are low.

CLOCK

1. Press **MODE** until the STEP mode is displayed.
2. Press and hold **MODE** for two seconds. The 12-hour value will flash. Press **RESET** / ▲ to select between 12 hour and 24 hour format.

3. Press **MODE**, the "hour" digits will flash.
4. Press **RESET** / ▲ to alter hour value. Press and hold to increase the value rapidly.
5. Press **MODE** to confirm the change and move on to the next setting.
6. Repeat 3, 4 to complete setting minute and second values.

ADJUSTING THE SETTINGS

DISTANCE AND CALORIES

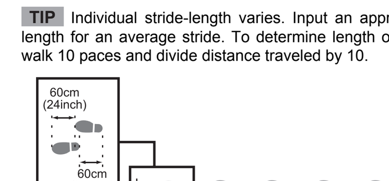
Total distance = steps taken x average step length. Measuring distance correctly depends on setting the correct average length of individual stride.

Precise calories burned calculations require taking into account many factors. The PE329 uses body weight and the number of steps taken to give a good estimate.

To set stride length and body weight:

1. In DIS / TMR or CAL / TMR mode press and hold **MODE** for two seconds to enter STRIDE / WEIGHT display. The stride numbers will flash.
2. Press **RESET** / ▲ until the desired length of stride is selected (30 to 150cm or 11 to 60 inches)*.
3. Press **MODE**, the weight numbers will flash.
4. Press **RESET** / ▲ until desired weight setting is reached (30-150kg or 65-340lbs)*.
5. Press **MODE** to confirm and exit.

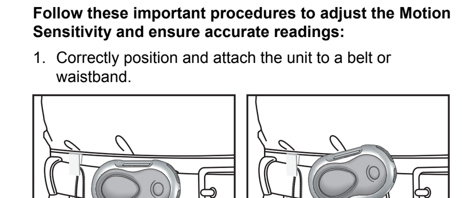
TIP Individual stride-length varies. Input an appropriate length for an average stride. To determine length of stride walk 10 paces and divide distance traveled by 10.



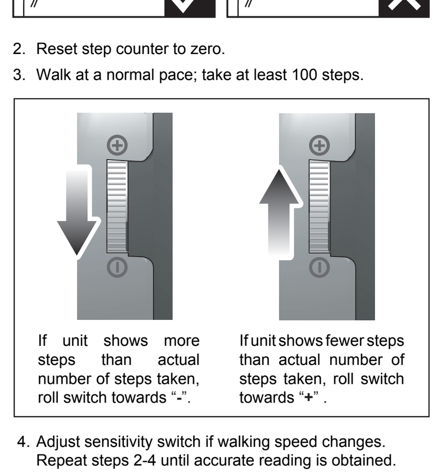
MOTION SENSITIVITY

Follow these important procedures to adjust the Motion Sensitivity and ensure accurate readings:

1. Correctly position and attach the unit to a belt or waistband.



2. Reset step counter to zero.
3. Walk at a normal pace; take at least 100 steps.



If unit shows more steps than actual number of steps taken, roll switch towards "**-**".

If unit shows fewer steps than actual number of steps taken, roll switch towards "**+**" .

4. Adjust sensitivity switch if walking speed changes. Repeat steps 2-4 until accurate reading is obtained.

The following conditions may cause incorrect reading of steps taken:

1. Uneven walking pace, such as walking in crowded areas or on uneven floor.
2. Frequent up and down movements, such as standing up and/or sitting down; running, jumping, going up and down stairs etc.

USING THE PEDOMETER

COUNT-UP TIMER

The count-up timer will start from zero and count to a maximum time of 99 hours, 59 minutes, and 59 seconds (99:59'59")

1. In DIS / TMR or CAL / TMR mode press **ST / SP** to start the timer.
2. Press **ST / SP** again to stop the timer.

To reset the timer to zero, press **RESET /** ▲ in DIS / TMR or CAL / TMR mode.

TO VIEW VALUES

To view steps taken, distance traveled and calories burned:

Press **MODE** to enter the desired mode.

To reset the values, press **RESET /** ▲ in STEP mode.

NOTE The total distance and calories burned will be cleared along with the total steps.

PANIC ALARM

To activate the panic alarm:

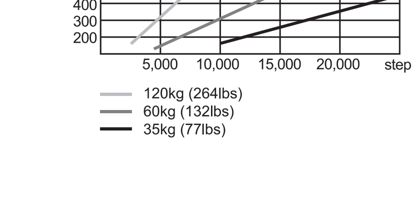
Detach the panic alarm pin from its socket by pulling the chord when a situation arises.

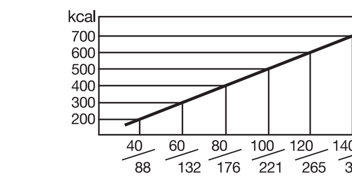
To stop the alarm, reconnect the pin to its socket.

NOTE A new 12V battery can last for approx. 15 minutes if the panic alarm activates. It is recommended to test the alarm function every time before you use the pedometer.

FITNESS TIPS

To keep fit, it generally takes a person weighing 60kg to walk 10,000 steps to burn approximately 300 calories. The following diagram will give you some basic reference to the calorie consumption for people of various weights.





WARNINGS

This product is designed to give you years of service if handled properly. Observe the following guidelines:

- Clean the unit with a slightly damp cloth and mild detergent.
- Never immerse the unit in water. This can cause electrical shock and damage the unit.
- Do not subject the main unit to extreme force, shock, or fluctuations in temperature or humidity.
- Do not tamper with the internal components. Doing so will terminate the unit's warranty and may cause damage. The unit contains no user-serviceable parts.
- Do not mix new and old batteries or batteries of different types.
- Do not use rechargeable batteries with this product.
- Remove the batteries if storing this product for a long period of time.
- Do not scratch the LCD.
- Read this instruction manual thoroughly before operating the unit.
- Do not dispose this product as unsorted municipal waste. Collection of such waste separately for special treatment is necessary.

The contents of this user manual and technical specifications are subject to change without further notice. Images not drawn to scale. The manufacturer and its suppliers hold no responsibility to you or any other person for any damage expenses, lost profits or any other claim that arises from using this product.

SPECIFICATIONS

TYPE	DESCRIPTION
Operating modes	STEP, DIS / TMR, CAL / TMR
Real time clock	12 hour / 24 hour option with hour / minute / second display
Step counter	0 to 99,999 steps
Distance traveled	0 to 999.99 km (0 to 999.99 miles)*
Count-up timer	99 hours, 59 minutes, 59 seconds
Stride distance	30 to 150 cm (11 to 60 inches)*
Calorie	0.1 to 9999.9 kcal
Weight range	30 to 150 kg (60 to 340 lbs)*
Panic alarm	Around 110-115 db measured at 5 cm (2 inches)* distance
Operating temp	-10 to 40 °C (14 to 104 °F)
Storage temp	-20 to 60 °C (-4 to 140 °F)
Batteries	2 x LR43 1.5V + 1 x 12V alkaline
Battery life: LR43 1.5V 12V alkaline	 1 year approx. 15 minutes
Product size (L x W x H)	72.3 x 34.8 x 47.9 mm (2.85 x 1.37 x 1.88 inches)
Weight	54.5 g (1.92 ounces)

NOTE *Imperial units of measure are used on US models only and metric units of measure are used on EU / UK models only.

ABOUT OREGON SCIENTIFIC

Visit our website (www.oregonscientific.com) to learn more about Oregon Scientific products such as digital cameras; MP3 players; children's electronic learning products and games; projection clocks; health and fitness gear; weather stations; and digital and conference phones. The website also includes contact information for our Customer Care department in case you need to reach us, as well as frequently asked questions and customer downloads.

We hope you will find all the information you need on our website, however if you're in the US and would like to contact the Oregon Scientific Customer Care department directly, please visit: www2.oregonscientific.com/service/default.asp

OR

Call 1-800-853-8883.

For international inquiries, please visit:

www2.oregonscientific.com/about/international.asp

EU-DECLARATION OF CONFORMITY

Hereby, **Oregon Scientific**, declares that this Pedometer with Panic Alarm PE329 is in compliance with EMC directive 89/336/CE. A copy of the signed and dated Declaration of Conformity is available on request via our Oregon Scientific Customer Service.

CE

Contapassi con allarme antipanico

Modello: PE329

MANUALE PER L'UTENTE

IT

INTRODUZIONE

Grazie per aver scelto un contapassi Oregon Scientific™ (PE329).

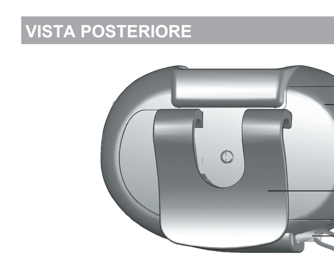
Si consiglia di tenere questo manuale a portata di mano durante l'utilizzo del prodotto. Il manuale contiene pratiche istruzioni dettagliate, dati tecnici e avvertenze che è necessario conoscere.

CARATTERISTICHE PRINCIPALI

VISTA ANTERIORE

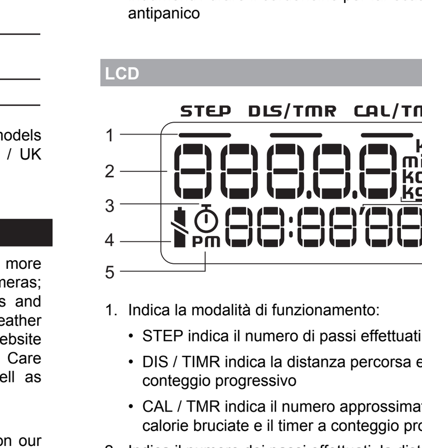
1. **MODE:** alterna STEP, DIST / TIMR e CAL / TIMR
2. **RESET / ▲ :** azzera i valori della modalità visualizzata, aumenta il valore delle impostazioni
3. ☼ **:** attiva la retroilluminazione
4. **ST / SP:** avvia / ferma il timer
5. Interruttore della sensibilità di movimento: aumenta o diminuisce la sensibilità dell'unità

VISTA POSTERIORE



1. Vano batterie
2. Clip per cintura
3. Linguetta allarme antipanico: estrarla dall'unità per attivare l'allarme antipanico.
4. Clip e cordoncino di fissaggio: per fissare l'unità agli indumenti / tirare il cordoncino per far scattare l'allarme antipanico

LCD



1. Indica la modalità di funzionamento:
   - STEP indica il numero di passi effettuati e l'ora
   - DIS / TIMR indica la distanza percorsa e il timer a conteggio progressivo
   - CAL / TMR indica il numero approssimativo delle calorie bruciate e il timer a conteggio progressivo
2. Indica il numero dei passi effettuati, la distanza percorsa o le calorie bruciate
3. Appare quando il timer è in funzione
4. Appare quando le batterie sono in esaurimento
5. PM per il formato di 12 ore
6. Distanza in km o in miglia*
7. Appare quando sono visualizzate le calorie
8. Peso in kg o in libbre*
9. Appare quando si è in modalità timer
10. Falcata in cm o in pollici*

NOTA *Le unità di misura britanniche sono utilizzate solo sui modelli americani, quelle metriche solo sui modelli europei e per il Regno Unito.

OPERAZIONI PRELIMINARI

NASTRO ISOLANTE

Prima di utilizzare il dispositivo, togliere il nastro isolante sotto il vano batterie.

NOTA L'unità non funziona finché non viene tolto il nastro isolante.

BATTERIE

Il contapassi funziona con 2 batterie di tipo LR43 da 1.5V. L'allarme antipanico funziona con 1 batteria alcalina da 12V.

Per sostituire le batterie:

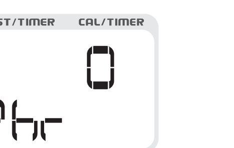
1. Togliere il coperchio del vano batterie usando un cacciavite per rimuovere la vite.
2. Inserire 2 batterie di tipo LR43 da 1.5V e 1 batteria alcalina da 12V o equivalenti.
3. Riposizionare la copertura del vano batterie.

NOTA Proteggi l'ambiente portando le batterie scariche in stazioni di raccolta autorizzate.

▰/▰ appare quando le batterie sono in esaurimento.

OROLOGIO

1. Premere **MODE** finché non viene visualizzata la modalità STEP.
2. Tenere premuto **MODE** per due secondi. Il valore relativo alle 12 ore lampeggia. Premere **RESET /** ▲ per scegliere tra il formato di 12 ore e quello di 24 ore.



3. Premere **MODE**, le cifre dell'ora lampeggiano.
4. Premere **RESET /** ▲ per modificare il valore dell'ora. Tenere premuto per aumentare il valore rapidamente.
5. Premere **MODE** per confermare la modifica e per passare all'impostazione successiva.
6. Ripetere le fasi 3 e 4 per completare l'impostazione di minuti e secondi.

REGOLAZIONE DELLE IMPOSTAZIONI

DISTANZA E CALORIE

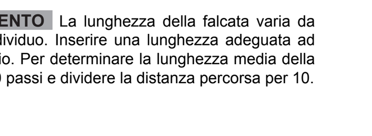
Distanza totale = passi effettuati x lunghezza media della falcata La misurazione corretta della distanza dipende dall'impostazione della lunghezza media precisa della propria falcata.

Per la rilevazione precisa delle calorie bruciate occorre prendere in considerazione molti fattori. Per fornire una buona stima, il modello PE329 utilizza il peso corporeo e il numero di passi percorsi.

Per impostare la lunghezza della falcata e il peso:

1. Per accedere alla visualizzazione STRIDE / WEIGHT, tenere premuto **MODE** per due secondi mentre si è nella modalità DIS / TIMR o CAL / TIMR. I numeri relativi alla falcata lampeggeranno.
2. Premere **RESET /** ▲ finché non appare la lunghezza della falcata desiderata (da 30 a 150 cm oppure da 11 a 60")*.
3. Premere **MODE**, le cifre del peso lampeggiano.
4. Premere **RESET /** ▲ finché non si raggiunge l'impostazione del peso desiderata (da 30 a 150kg oppure da 65 a 340lb)*.
5. Premere **MODE** per confermare e uscire.

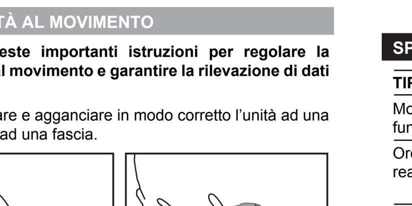
SUGGERIMENTO La lunghezza della falcata varia da individuo a individuo. Inserire una lunghezza adeguata ad un passo medio. Per determinare la lunghezza media della falcata, fare 10 passi e dividere la distanza percorsa per 10.



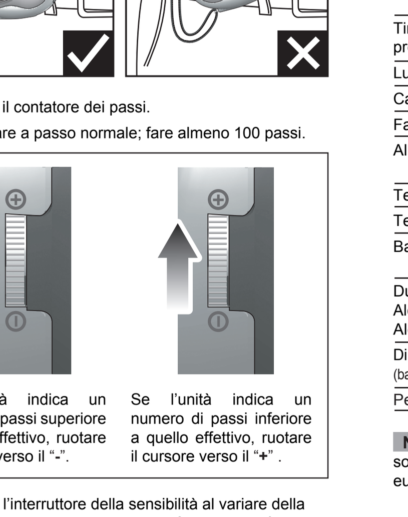
SENSIBILITÀ AL MOVIMENTO

Seguire queste importanti istruzioni per regolare la sensibilità al movimento e garantire la rilevazione di dati precisi:

1. Posizionare e agganciare in modo corretto l'unità ad una cintura o ad una fascia.



2. Azzerare il contatore dei passi.
3. Camminare a passo normale; fare almeno 100 passi.



Se l'unità indica un numero di passi superiore a quello effettivo, ruotare il cursore verso il "**-**".

Se l'unità indica un numero di passi inferiore a quello effettivo, ruotare il cursore verso il "**+**" .

4. Regolare l'interruttore della sensibilità al variare della velocità di camminata. Ripetere le fasi da 2 a 4 finché non si ottengono rilevazioni precise.

Le seguenti condizioni possono causare la lettura errata dei passi effettuati:

1. Passo irregolare, come ad esempio se si cammina in aree affollate o su una superficie irregolare.
2. Movimenti frequenti verso l'alto e verso il basso, ad es. alzarsi e/o sedersi, correre, saltare, salire/scendere scale ecc.

UTILIZZO DEL CONTAPASSI

TIMER A CONTEGGIO PROGRESSIVO

Il timer a conteggio progressivo parte da 0 e conteggia un tempo massimo di 99 ore, 59 minuti e 59 secondi (99:59'59")

1. In modalità DIS / TIMR o CAL / TIMR , premere **ST / SP** per avviare il timer.
2. Premere nuovamente **ST / SP** per fermare il timer.

Per azzerare il timer, premere **RESET /** ▲ mentre ci si trova in modalità DIS / TIMR o CAL / TIMR.

VISUALIZZAZIONE DEI VALORI

Per visualizzare i passi effettuati, la distanza percorsa e le calorie bruciate:

Premere **MODE** per accedere alla modalità desiderata.

Per azzerare i valori, premere **RESET /** ▲ in modalità STEP.

NOTA La distanza totale e le calorie bruciate verranno azzerate insieme con i passi totali.

ALLARME ANTIPANICO

Per attivare l'allarme antipanico:

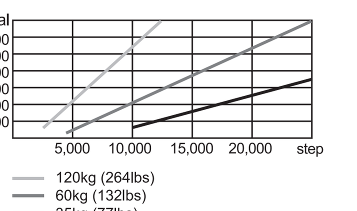
Se si rendesse necessario, estrarre la linguetta dell'allarme antipanico dall'entrata tirando il cordoncino.

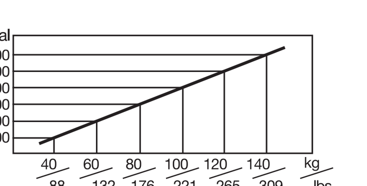
Per interrompere l'allarme, reinserire la linguetta nell'entrata corrispondente.

NOTA Se è attivato l'allarme antipanico, una batteria nuova da 12V può durare circa 15 minuti. Si consiglia di provare la funzione di allarme prima di utilizzare il contapassi.

CONSIGLI PER MANTENERSI IN FORMA

Per mantenersi in forma, una persona del peso di 60kg dovrebbe percorrere 10.000 passi, in modo da bruciare circa 300 calorie. Il diagramma riportato di seguito costituisce un riferimento di base del consumo di calorie per persone di vario peso.





AVVERTENZE

Questo prodotto è progettato per offrire un funzionamento soddisfacente e duraturo purché venga maneggiato con cura. Attenersi alle seguenti istruzioni:

- Pulire il prodotto con un panno leggermente inumidito e con un detergente delicato.
- Non immergere mai l'unità nell'acqua. Ciò potrebbe causare scosse elettriche e danneggiare il prodotto.
- Non sottoporre l'unità a forza eccessiva, urti o oscillazioni di temperatura o di umidità.
- Non manomettere i componenti interni. In questo modo si invalida la garanzia del prodotto e si possono provocare danni. L'unità non contiene componenti che possono essere riparati dall'utente.
- Non mischiare batterie nuove con batterie vecchie né batterie di tipo diverso.
- Non utilizzare batterie ricaricabili con questo prodotto.
- Rimuovere le batterie se si prevede di non utilizzare il prodotto per un lungo periodo di tempo.
- Non graffiare il display LCD.
- Prima dell'utilizzo dell'unità, leggere attentamente il presente manuale di istruzioni.
- Non smaltire questo prodotto come rifiuto non differenziato. È necessario che questo rifiuto venga smaltito mediante raccolta differenziata per essere trattato in modo particolare.

Il contenuto di questo manuale e le specifiche tecniche sono soggetti a modifiche senza preavviso. Le immagini utilizzate non sono in scala. Il fabbricante e i suoi fornitori non sono responsabili nei confronti dell'utente o di chiunque altro di eventuali spese per la riparazione di danni, perdita di guadagni né per altri inconvenienti che dovessero sorgere dall'utilizzo di questo prodotto.

SPECIFICHE

TIPO	DESCRIZIONE
Modalità di funzionamento	STEP, DIS / TMR, CAL / TMR
Orologio in tempo reale	Opzione formato 12 - 24 ore con visualizzazione ora / minuti / secondi
Contatore di passi	Da 0 a 99.999 passi
Distanza percorsa	Da 0 a 999,99 km (da 0 a 999,99 miglia)*
Timer a conteggio progressivo	99 ore, 59 minuti, 59 secondi
Lunghezza falcata	Da 30 a 150 cm (da 11 a 60")*
Calorie	Da 0,1 to 9999,9 kcal
Fascia di peso	Da 30 a 150 kg (da 60 a 340 lb)*
Allarme antipanico	Approx. 110-115 db misurati a una distanza di 5 cm (2")
Temp. di esercizio	Da -10 a 40 °C (da 14 a 104 °F)
Temp. di stoccaggio	Da -20 a 60 °C (da -4 a 140 °F)
Batterie	2 batterie alcaline di tipo LR43 da 1.5V + 1 batteria alcalina da 12V
Durata batteria: Alcalina LR43 da 1.5V Alcalina da 12V	 1 anno circa 15 minuti
Dimensioni del prodotto (base x altezza x profondità)	72,3 x 34,8 x 47,9 mm (2,85 x 1,37 x 1,88")
Peso	54,5 g (1,92 once)

NOTA *Le unità di misura britanniche sono utilizzate solo sui modelli americani, quelle metriche solo sui modelli europei e per il Regno Unito.

INFORMAZIONI SU OREGON SCIENTIFIC

Per avere maggiori informazioni sui nuovi prodotti Oregon Scientific, come le fotocamere digitali, i lettori MP3, i computer didattici per ragazzi, gli orologi con proiezione dell'ora, le stazioni barometriche, gli orologi da polso multifunzione, gli strumenti per la cura della persona ed il fitness, ed altro ancora, visita il nostro sito internet www.oregonscientific.it

Puoi trovare anche le informazioni necessarie per contattare il nostro servizio clienti, le risposte ad alcune domande più frequenti (FAQ) o i software da scaricare gratuitamente.

Sul nostro sito internet potrai trovare tutte le informazioni di cui hai bisogno, ma se desideri contattare direttamente il nostro Servizio Consumatori puoi visitare il sito www.oregonscientific.it oppure chiamare al numero 199112277. Per ricerche di tipo internazionale puoi visitare invece il sito www.oregonscientific.com.

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ UE

Con la presente **Oregon Scientific** dichiara che questo Contapassi con allarme antipanico PE329 è conforme alla direttiva EMC 89/336/CE. Una copia firmata e datata della Dichiarazione di Conformità è disponibile, su richiesta, tramite il servizio clienti della Oregon Scientific.

CE

Podomètre avec Alarme de Panique

Modèle: PE329

MANUEL DE L'UTILISATEUR

FR

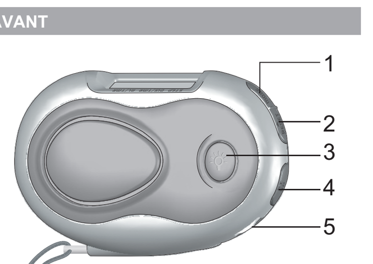
INTRODUCTION

Nous vous remercions d'avoir sélectionné ce podomètre (PE239) de Oregon Scientific™.

Veuillez conserver ce manuel pour toutes références ultérieures. Il contient toutes les instructions pratiques, les caractéristiques techniques et les avertissements à prendre en compte.

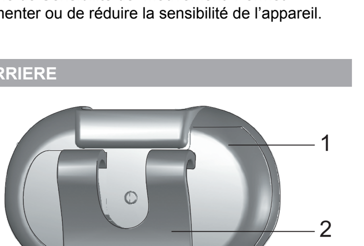
FONCTIONS PRINCIPALES

FACE AVANT



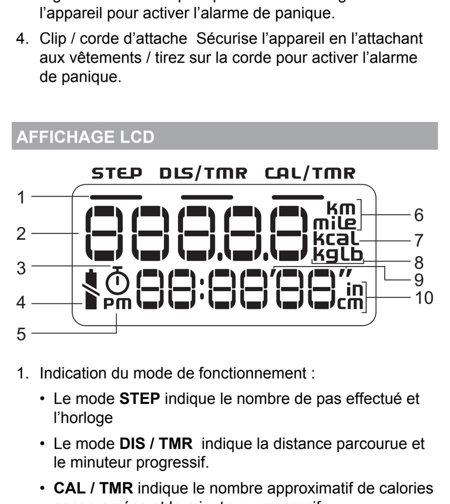
1. **MODE:** Permet d'alterner entre les modes STEP, DIS / TMR et CAL / TMR
2. **RESET / ▲:** Réinitialise toutes les valeurs à zéro, permet d'augmenter la valeur d'un réglage.
3. ☼ **:** Permet d'activer le rétro éclairage
4. **ST / SP:** Active / désactive le minuteur
5. Encoche de Sensibilité de Mouvement Permet d'augmenter ou de réduire la sensibilité de l'appareil.

FACE ARRIERE



1. Compartiment des piles
2. Clip ceinture
3. Tige de l'alarme de panique Détachez la tige de l'appareil pour activer l'alarme de panique.
4. Clip / corde d'attache Sécurise l'appareil en l'attachant aux vêtements / tirez sur la corde pour activer l'alarme de panique.

AFFICHAGE LCD



1. Indication du mode de fonctionnement :
   - Le mode **STEP** indique le nombre de pas effectué et l'horloge
   - Le mode **DIS / TMR** indique la distance parcourue et le minuteur progressif.
   - **CAL / TMR** indique le nombre approximatif de calories consommées et le minuteur progressif.
2. Indique le nombre de pas effectués, la distance parcourue et les calories consommées.
3. Icône affichée lorsque que le minuteur est en fonctionnement
4. Indique que les piles sont faibles
5. PM pour le format 12 heures
6. Distance mesurée en Km ou en Mile*
7. Cette icône s'affiche lorsque l'appareil indique les calories
8. Poids mesuré en Kg ou en Livres (Lbs)*
9. Icône affichée en Mode Minuteur
10. Enjambée mesurée en cm ou en pouces*

REMARQUE *Les unités de mesures impériales ne sont disponibles que sur les modèles américains et les unités de mesures métriques ne sont utilisées que sur les modèles européens et britanniques (EU/UK).

AU COMMENCEMENT

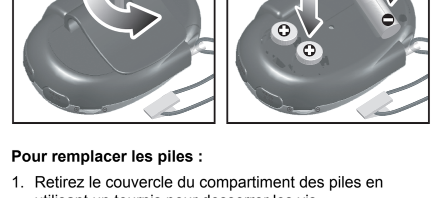
RUBAN DE PROTECTION

Avant d'utiliser l'appareil, retirez le ruban de protection situé sous le couvercle du compartiment des piles.

REMARQUE L'appareil ne pourra pas fonctionner si le ruban est toujours en place.

PILES

Le podomètre utilise 2 piles LR43 1,5V. L'alarme de panique est alimentée par une pile alcaline 12 V.



Pour remplacer les piles :

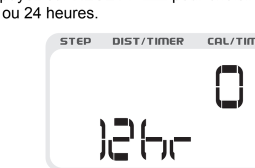
1. Retirez le couvercle du compartiment des piles en utilisant un tournis pour desserrer les vis.
2. Insérez 2 piles LR43 1,5 V et 1 pile alcaline 12 V ou équivalentes.
3. Remettez le couvercle du compartiment en place.

REMARQUE Faîtes un geste pour l'environnement en déposant les piles usagées dans des containers spécialisés.

▰/▰ indique que les piles sont faibles.

HORLOGE

1. Appuyez sur la touche **MODE** jusqu'à ce que le mode STEP s'affiche.
2. Appuyez et maintenez enfoncée la touche **MODE** pendant deux secondes La valeur 12 heures clignotera. Appuyez sur **RESET /** ▲ pour choisir entre le format 12 ou 24 heures.



3. Appuyez sur **MODE**, les chiffres de l'heure clignoteront.
4. Appuyez sur **RESET /** ▲ pour modifier les chiffres de l'heure. Maintenez cette touche enfoncée pour augmenter rapidement les valeurs.
5. Appuyez sur **MODE** pour confirmer et passer au réglage suivant.
6. Recommencez les étapes 3 – 4 pour achever le réglages des minutes et des secondes.

AJUSTER LES REGLAGES

DISTANCE ET CALORIES

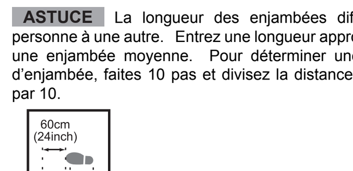
Distance totale = nombre de pas x longueur moyenne d'un pas Vous mesurerez correctement la distance en réglant la longueur moyenne des enjambées individuelles.

Vous devez prendre plusieurs facteurs en considération pour calculer précisément la consommation de calories. Le modèle PE329 utilise le poids et le nombre de pas pour vous donner une bonne estimation.

Réglage de la longueur des enjambées et du poids:

1. En mode DIST / TMR ou CAL / TMR, appuyez et maintenez enfoncée la touche **MODE** pour entrer dans l'affichage des ENJAMBEES et du POIDS. La longueur des enjambées clignotera.
2. Appuyez sur **RESET /** ▲ pour régler la longueur désirée (30 à 150 cm ou 11 à 60 pouces)*
3. Appuyez sur **MODE**, les chiffres du poids clignoteront.
4. Appuyez sur **RESET /** ▲ pour régler le poids désiré (30-150kg ou 65-340lbs)*
5. Appuyez sur **MODE** pour confirmer et sortir.

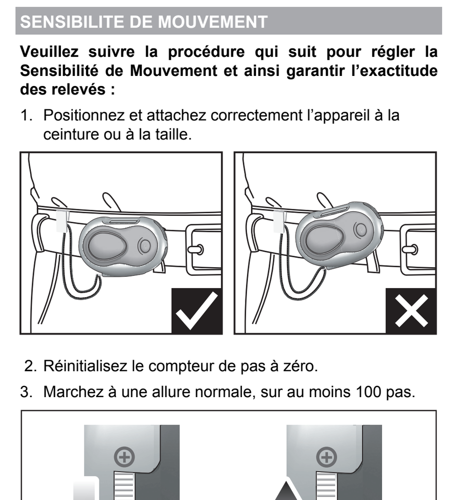
ASTUCE La longueur des enjambées diffère d'une personne à une autre. Entrez une longueur appropriée pour une enjambée moyenne. Pour déterminer une longueur d'enjambée, faites 10 pas et divisez la distance parcourue par 10.



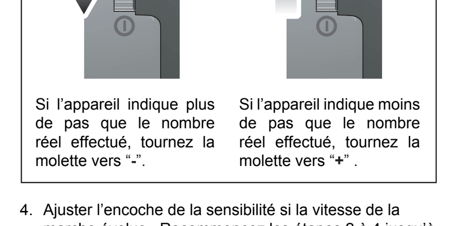
SENSIBILITE DE MOUVEMENT

Veuillez suivre la procédure qui suit pour régler la Sensibilité de Mouvement et ainsi garantir l'exactitude des relevés :

1. Positionnez et attachez correctement l'appareil à la ceinture ou à la taille.



2. Réinitialisez le compteur de pas à zéro.
3. Marchez à une allure normale, sur au moins 100 pas.



Si l'appareil indique plus de pas que le nombre réel effectué, tournez la molette vers "**-**".

Si l'appareil indique moins de pas que le nombre réel effectué, tournez la molette vers "**+**" .

4. Ajuster l'encoche de la sensibilité si la vitesse de la marche évolue. Recommencez les étapes 2 à 4 jusqu'à obtenir des relevés corrects.

Le nombre de pas peut s'avérer incorrect dans les cas suivants :

1. Surface de marche dénivelée ou inégale, comme les lieux bondés ou les surface dénivelées.
2. Mouvements répétés vers le haut ou vers le bas, comme la station debout, s'asseoir, courir, sauter, descendre ou monter les escaliers.

UTILISATION DU PODOMÈTRE

MINUTEUR PROGRESSIF

Le minuteur progressif débutera à zéro jusqu'à 99 heures, 59 minutes et 59 secondes maximum (99 : 59' 59'').

1. En mode DIST / TMR ou CAL / TMR, appuyez sur **ST / SP** pour lancer le minuteur.
2. Appuyez une nouvelle fois sur **ST / SP** pour arrêter le minuteur.

Pour réinitialiser le minuteur, appuyez sur **RESET /** ▲ en mode DIST / TMR ou CAL / TMR .

VISUALISATION DES VALEURS

Visualisation des pas, de la distance parcourue et des calories consommées :

Appuyez sur **MODE** pour entrer dans le mode désiré.

Pour réinitialiser les valeurs, appuyez sur **RESET /** ▲ en mode STEP.

REMARQUE Vous effacerez ainsi la distance parcourue, les calories consommées et le total des pas.

ALARME DE PANIQUE

Pour activer / désactiver l'alarme de panique :

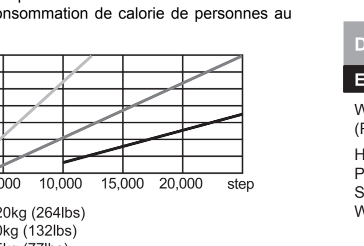
Retirez la tige de l'alarme de la prise en tirant sur la corde lorsque la situation l'exige.

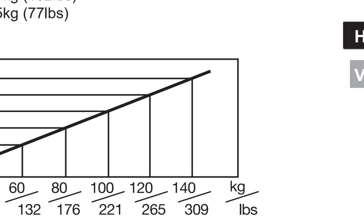
Pour arrêter l'alarme, insérez la tige dans la prise.

REMARQUE Une pile de 12 V neuve peut durer environ 15 minutes si l'alarme de panique est activée. Il est recommandé de tester la fonction alarme chaque fois avant d'utiliser le pédomètre.

ASTUCE POUR UNE BONNE CONDITION PHYSIQUE

Pour rester en forme, une personne de 60 Kg devrait marcher 10,000 pas pour consommer approximativement 300 calories. Le graphique suivant vous donne les références de base de la consommation de calorie de personnes au poids différent.





AVERTISSEMENTS

Ce produit est conçu pour vous donner entière satisfaction pendant de nombreuses années si vous le manipulez avec soin. Veuillez observer les consignes suivantes :

- Nettoyez l'appareil avec un tissu légèrement humide et un détergent non agressif.
- Ne jamais l'immerger dans l'eau. Cela peut causer des décharges électriques et endommager l'appareil.
- Ne pas soumettre l'appareil à une force extrême, au choc, ou aux fluctuations de températures ou d'humidité.
- Ne pas trafiquer les composants internes. Cela pourrait annuler votre garantie et endommager l'appareil. L'appareil est composé de parties non accessibles aux utilisateurs.
- Ne jamais mélanger des piles neuves et usagées, ou de types différents.
- Ne pas utiliser de piles rechargeables avec ce produit.
- Retirez les piles si vous rangez l'appareil pour un temps indéterminé.
- Ne pas griffer l'affichage LCD.
- Veuillez lire entièrement ce manuel avant de faire fonctionner l'appareil.
- Ne pas jeter ce produit dans les containers municipaux non adaptés. Veuillez effectuer le tri de ces ordures pour un traitement adapté si nécessaire.

Le contenu de ce manuel et des caractéristiques techniques sont soumis à modification sans préavis. Les images ne sont pas à l'échelle. Le fabriquant et ses fournisseurs ne sont pas responsables envers vous ou une autre personne des dépenses entraînées suite aux dommages, de la perte de profits ou pour toute autre réclamation afférente à l'utilisation de ce produit.

CARACTERISTIQUES

TYPE	DESCRIPTION
Modes de fonctionnement	STEP, DIST / TMR, CAL / TMR
Horloge	Option d'affichage 12 ou 24 heures avec heure, minute, seconde.
Compteur de pas	0 à 99,999 pas
Distance parcourue	0 à 999,99 Km (0 à 999,99 miles)*
Minuteur progressif	99 heures, 59 minutes, 59 secondes
Longueur des enjambées	30 à 150 cm (11 à 60 pouces)*
Calories	0,1 à 9999,9 Kcal
Gamme de poids	30 à 150 kg (60 à 340 Livres)*
Alarme de panique	110 – 115 dB mesurée à une distance de 5 cm (2 pouces)*
Température de fonctionnement	-10 à 40 °C (14 à 104 °F)
Température de rangement	-20 à 60 °C (-4 à 140 °F)
Piles	2 piles LR43 1,5 V + 1 pile alcaline 12 V
Durée de vie des piles LR43 1,5 V Alcaline 12 V	 1 an 15 minutes approximativement
Dimension du produit (L X E x H)	72.3 x 34.8 x 47.9 mm (2.85 x 1.37 x 1.88 pouces)
Poids	54.5 g (1.92 onces)

REMARQUE *Les unités de mesures impériales ne sont disponibles que sur les modèles américains et les unités de mesures métriques ne sont utilisées que sur les modèles européens et britanniques (EU/UK).

À PROPOS D'OREGON SCIENTIFIC

En consultant notre site internet (www.oregonscientific.fr), vous pourrez obtenir des informations sur les produits Oregon Scientific: photo numérique; lecteurs MP3; produits et jeux électroniques éducatifs; réveils; sport et bien-être; stations météo; téléphonie. Le site indique également comment joindre notre service après-vente.

Nous espérons que vous trouverez toutes les informations dont vous avez besoin sur notre site, néanmoins, si vous souhaitez contacter le service client Oregon Scientific directement, allez sur le site www2.oregonscientific.com/service/default.asp ou appelez le 1-800-853-8883 aux US. Pour des demandes internationales, rendez vous sur le site: www2.oregonscientific.com/about/international.asp

EUROPE - DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Par la présente **Oregon Scientific** déclare que l'appareil Podomètre avec Alarme de Panique PE329 est conforme au directives EMC 89/336/CE. Une copie signée et datée de la déclaration de conformité est disponible sur demande auprès de notre Service Client.

CE

Schrittzähler mit Panikalarm

Modell: PE329

BEDIENUNGSANLEITUNG

DE

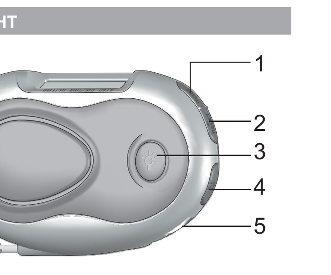
EINLEITUNG

Wir danken Ihnen, dass Sie sich für den Schrittzähler (PE329) von Oregon Scientific™ entschieden haben.

Halten Sie bitte diese Anleitung bereit, wenn Sie Ihr neues Produkt in Betrieb nehmen. Sie enthält praktische Schritt-für-Schritt-Anweisungen sowie technische Daten und wichtige Warnhinweise.

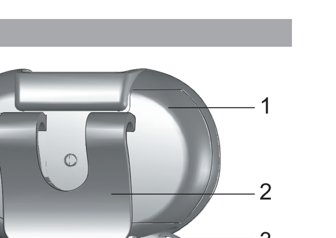
HAUPTMERKMALE

VORDERANSICHT



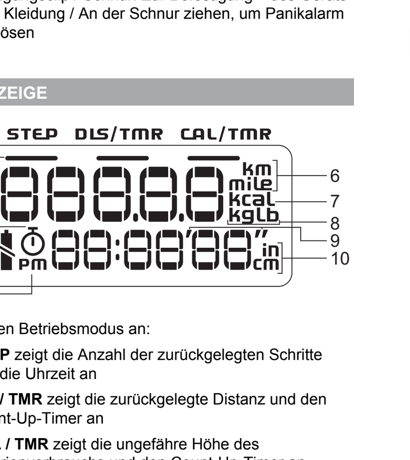
1. **MODE:** Wechselt zwischen den Modi STEP, DIS / TMR und CAL / TMR
2. **RESET / ▲ :** Setzt Werte des Anzeigemodus auf Null zurück; erhöht Werte in Einstellungen
3. ☼ **:** Schaltet Hintergrundbeleuchtung ein
4. **ST / SP:** Startet / beendet Timer
5. Regler für Bewegungsempfindlichkeit: Erhöht oder verringert die Empfindlichkeit des Geräts

RÜCKANSICHT



1. Batteriefach
2. Gürtelclip
3. Panikalarm-Stift: Herausziehen, um Panikalarm zu aktivieren
4. Befestigungsclip / Schnur: Zur Befestigung des Geräts an der Kleidung / An der Schnur ziehen, um Panikalarm auszulösen

LCD-ANZEIGE



1. Gibt den Betriebsmodus an:
   - **STEP** zeigt die Anzahl der zurückgelegten Schritte und die Uhrzeit an
   - **DIS / TMR** zeigt die zurückgelegte Distanz und den Count-Up-Timer an
   - **CAL / TMR** zeigt die ungefähre Höhe des Kalorienverbrauchs und den Count-Up-Timer an
2. Zeigt die Anzahl der zurückgelegten Schritte, die zurückgelegte Distanz oder den Kalorienverbrauch an
3. Wird bei laufendem Timer angezeigt
4. Wird bei schwachen Batterien angezeigt
5. PM für 12-Stundenformat
6. Distanz in km oder Meilen*
7. Wird bei Anzeige der Kalorien eingeblendet
8. Körpergewicht in kg oder Pfd. (lbs).*
9. Wird im Timer-Modus angezeigt
10. Schrittlänge in cm oder Zoll*

HINWEIS *Britische Maßeinheiten werden nur bei US-amerikanischen Modellen und metrische Maßeinheiten nur bei europäischen / UK-Modellen verwendet.

ERSTE SCHRITTE

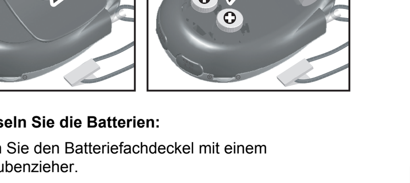
ISOLIERSTREIFEN

Vor Inbetriebnahme des Geräts ziehen Sie bitte den Isolierstreifen unterhalb des Batteriedeckels ab.

HINWEIS Das Gerät funktioniert nicht, wenn der Isolierstreifen nicht abgezogen wird.

BATTERIEN

Der Schrittzähler wird mit 2 Batterien des Typs LR43 1,5V betrieben. Der Panikalarm wird mit einer 12V-Alkaline-Batterie betrieben.



So wechseln Sie die Batterien:

1. Öffnen Sie den Batteriefachdeckel mit einem Schraubenzieher.
2. Legen Sie 2 Batterien des Typs LR43 1,5V und eine 12V Alkaline-Batterie ein.
3. Schließen Sie den Batteriefachdeckel.

HINWEIS Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Schützen Sie Ihre Umwelt und geben Sie leere Batterien stets bei einer öffentlichen Sammelstelle ab.

▰/▰ Wird bei schwachen Batterien angezeigt.

UHR

1. Drücken Sie auf **MODE**, bis der Modus STEP angezeigt wird.
2. Halten Sie **MODE** zwei Sekunden lang gedrückt. Der 12-Stundenwert beginnt zu blinken. Drücken Sie auf **RESET /** ▲ , um zwischen dem 12-Stunden- und dem 24-Stundenformat zu wählen.

3. Drücken Sie auf **MODE**, die Ziffern für die "Stunde" beginnen zu blinken.
4. Drücken Sie auf **RESET /** ▲ , um den Stundenwert zu ändern. Taste gedrückt halten, um den Wert rasch zu erhöhen.
5. Drücken Sie auf **MODE**, um die Änderung zu bestätigen und zur nächsten Einstellung überzugehen.
6. Wiederholen Sie die Schritte 3, 4, um die Einstellung der Minuten- und Sekundenwerte abzuschließen.

EINSTELLUNGEN ANPASSEN

DISTANZ UND KALORIEN

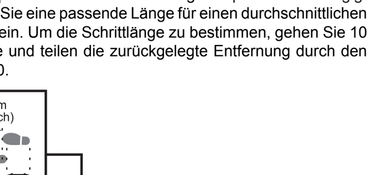
Gesamtdistanz = Zurückgelegte Schritte x durchschnittliche Schrittlänge. Die korrekte Messung der Distanz hängt von der Einstellung der zutreffenden, durchschnittlichen Länge eines individuellen Schritts ab.

Die präzise Berechnung Ihres Kalorienverbrauchs erfordert eine Berücksichtigung zahlreicher Faktoren. Der PE329 verwendet das Körpergewicht und die Anzahl der zurückgelegten Schritte, um eine akzeptable Indikation abzugeben.

So stellen Sie die Schrittlänge und das Körpergewicht ein:

1. Halten Sie im Modus DIS / TMR oder CAL / TMR die Taste **MODE** zwei Sekunden lang gedrückt, um die Anzeige STRIDE / WEIGHT aufzurufen. Die Ziffern für die Schrittlänge beginnen zu blinken.
2. Drücken Sie auf **RESET /** ▲ , bis die gewünschte Schrittlänge ausgewählt ist (30 bis 150 cm oder 11 bis 60 Zoll)*.
3. Drücken Sie auf **MODE**, die Ziffern für das Gewicht beginnen zu blinken.
4. Drücken Sie auf **RESET /** ▲ , bis die gewünschte Einstellung für das Gewicht erreicht ist (30-150 kg oder 65-340 Pfd.)*.
5. Drücken Sie auf **MODE**, um die Einstellung zu bestätigen und den Einstellungsmodus zu verlassen.

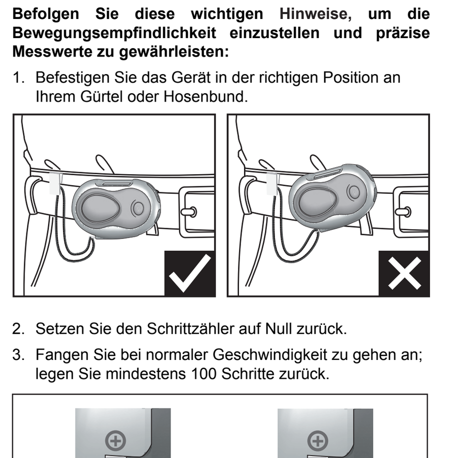
TIPP Die individuelle Schrittlänge ist personenabhängig. Geben Sie eine passende Länge für einen durchschnittlichen Schritt ein. Um die Schrittlänge zu bestimmen, gehen Sie 10 Schritte und teilen die zurückgelegte Entfernung durch den Wert 10.



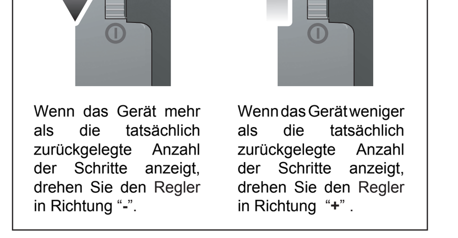
BEWEGUNGSEMPFINDLICHKEIT

Befolgen Sie diese wichtigen Hinweise, um die Bewegungsempfindlichkeit einzustellen und präzise Messwerte zu gewährleisten:

1. Befestigen Sie das Gerät in der richtigen Position an Ihrem Gürtel oder Hosenbund.



2. Setzen Sie den Schrittzähler auf Null zurück.
3. Fangen Sie bei normaler Geschwindigkeit zu gehen an; legen Sie mindestens 100 Schritte zurück.



Wenn das Gerät mehr als die tatsächlich zurückgelegte Anzahl der Schritte anzeigt, drehen Sie den Regler in Richtung "**-**".

Wenn das Gerät weniger als die tatsächlich zurückgelegte Anzahl der Schritte anzeigt, drehen Sie den Regler in Richtung "**+**" .

4. Verstellen Sie den Empfindlichkeitsregler bei jeder Änderung der Laufgeschwindigkeit. Wiederholen Sie die Schritte 2 – 4, bis Sie präzise Messwerte erhalten.

Die nachfolgenden Bedingungen können zu einer falschen Anzeige der zurückgelegten Schritte führen:

1. Ungleichmäßiges Schritttempo, wie beim Spaziergehen durch menschenreiche Bereiche oder auf unebenen Böden.
2. Häufiges Auf- und Abbewegen, wie beim Aufstehen und/oder Hinsetzen; beim Laufen, Springen oder beim Hinauf- oder Hinuntergehen auf Treppen, usw.

DEN SCHRITTZÄHLER VERWENDEN

COUNT-UP-TIMER

Der Count-up-Timer startet bei Null und zählt bis zur Maximalzeit von 99 Stunden, 59 Minuten und 59 Sekunden (99:59'59").

1. Drücken Sie im Modus DIS / TMR oder CAL / TMR auf **ST / SP**, um den Timer zu starten.
2. Drücken Sie erneut auf **ST / SP**, um den Timer zu beenden.

Um den Timer auf Null zurückzusetzen, drücken Sie im Modus DIS / TMR oder CAL / TMR auf **RESET /** ▲ .

WERTE ANZEIGEN

So zeigen Sie die zurückgelegten Schritte, die zurückgelegte Distanz und den Kalorienverbrauch an:

Drücken Sie auf **MODE**, um den gewünschten Modus aufzurufen.

Um die Werte zurückzusetzen, drücken Sie im Modus STEP auf **RESET /** ▲ .

HINWEIS Die Gesamtdistanz und der Kalorienverbrauch werden gemeinsam mit der Schrittanzahl gelöscht.

PANIKALARM

So aktivieren Sie den Panikalarm:

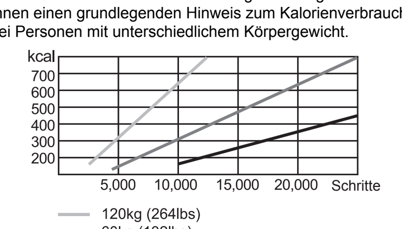
Wenn sich eine entsprechende Situation ergibt, ziehen Sie den Panikalarm-Stift mittels der angebrachten Schnur aus der Öffnung.

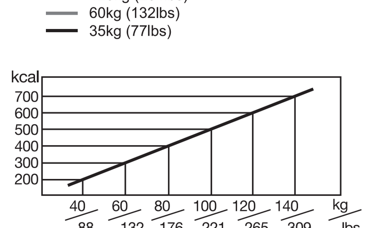
Um den Alarm zu beenden, führen Sie den Stift wieder in die Öffnung ein.

HINWEIS Eine neue 12V-Batterie kann den Panikalarm etwa 15 Minuten mit Strom versorgen. Es wird daher empfohlen, dass Sie die Alarmfunktion jedes Mal vor dem Einsatz des Schrittzählers testen.

FITNESS-TIPPS

Um sich fit zu halten, ist es im Allgemeinen erforderlich, dass eine 60 kg schwere Person 10.000 Schritte geht, um etwa 300 Kalorien zu verbrennen. Das nachfolgende Diagramm liefert Ihnen einen grundlegenden Hinweis zum Kalorienverbrauch bei Personen mit unterschiedlichem Körpergewicht.





WARNHINWEISE

Dieses Produkt wurde entwickelt, um Ihnen bei sorgfältiger Handhabung viele Jahre zuverlässige Dienste zu leisten. Hierbei sind nachfolgende Richtlinien zu beachten:

- Reinigen Sie das Gerät mit einem leicht feuchten Tuch und einem milden Reinigungsmittel.
- Tauchen Sie das Gerät niemals in Wasser. Dies kann zu einem Kurzschluß führen und das Gerät beschädigen.
- Setzen Sie das Gerät keiner extremen Gewalteinwirkung und keinen Stößen aus, und halten Sie es von Temperatur- oder Luftfeuchtigkeitsschwankungen fern.
- Nehmen Sie keine Änderungen an den internen Komponenten des Geräts vor. Dies kann zu einem Verlust der Garantie führen und eine Beschädigung des Geräts verursachen. Das Gerät enthält keine Teile, die vom Benutzer selbst repariert werden dürfen.
- Verwenden Sie keinesfalls neue und alte Batterien oder Batterien unterschiedlichen Typs gemeinsam.
- Verwenden Sie keine wiederaufladbaren Batterien bei diesem Produkt.
- Entfernen Sie alle Batterien, wenn Sie das Produkt über einen längeren Zeitraum lagern.
- Zerkratzen Sie nicht die LCD-Anzeige.
- Lesen Sie diese Anleitung aufmerksam durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen.
- Werfen Sie dieses Produkt keinesfalls in den normalen Hausmüll. Eine getrennte Entsorgung dieser Abfallart zur speziellen Aufbereitung ist unbedingt erforderlich.

Der Inhalt dieser Bedienungsanleitung und die technischen Daten können ohne weitere Benachrichtigung geändert werden. Die Abbildungen sind nicht maßstabsgerecht. Der Hersteller und seine Lieferanten übernehmen keinerlei Haftung für finanzielle Schäden, entgangene Gewinne oder für jegliche andere Ansprüche, die aus der Benutzung dieses Produkts entstehen.

TECHNISCHE DATEN

TYP	BESCHREIBUNG
Betriebsmodi	STEP, DIS / TMR, CAL / TMR
Echtzeituhr	Option mit 12 Stunden / 24 Stunden und Anzeige von Stunden / Minuten / Sekunden
Schrittzähler	0 bis 99.999 Schritte
Zurückgelegte Distanz	0 bis 999,99 km (0 bis 999,99 Meilen)*
Count-up-Timer	99 Stunden, 59 Minuten, 59 Sekunden
Schrittlänge	30 bis 150 cm (11 bis 60 Zoll)*
Kalorien	0,1 bis 9999,9 kcal
Bereich für Körpergewicht	30 bis 150 kg (60 bis 340 Pfd.)*
Panikalarm	Etwa 110-115 dB bei einer Entfernung von 5 cm (2 Zoll)* gemessen
Betriebstemp.	-10 bis 40 °C (14 bis 104 °F)
Lagertemp.	-20 bis 60 °C (-4 bis 140 °F)
Batterien	2 x LR43 1,5V + 1 x 12V-Alkaline
Betriebsdauer der Batterien: LR43 1,5V 12V-Alkaline	 1 Jahr Etwa 15 Min.
Produktgröße (L x B x H)	72,3 x 34,8 x 47,9 mm (2.85 x 1.37 x 1.88 inches)
Gewicht	54,5 g (1.92 ounces)

HINWEIS *Britische Maßeinheiten werden nur bei US-amerikanischen Modellen und metrische Maßeinheiten nur bei europäischen / UK-Modellen verwendet.

ÜBER OREGON SCIENTIFIC

Besuchen Sie unsere Website (www.oregonscientific.de) und erfahren Sie mehr über unsere Oregon Scientific-Produkte wie zum Beispiel Wetterstationen, Projektions-Funkuhren, Produkte für Gesundheit und Fitness, Digitalkameras, MP3-Player, DECT-Telefone und elektronische Lernprodukte für Kinder. Auf der Website finden Sie auch Informationen, wie Sie im Bedarfsfall unseren Kundendienst erreichen und Daten herunterladen können.

Wir hoffen, dass Sie alle wichtigen Informationen auf unserer Website finden. Für internationale Anfragen besuchen Sie bitte unsere Website: www2.oregonscientific.com

EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Hiermit erklärt **Oregon Scientific**, dass der Schrittzähler mit Panikalarm PE329 mit den grundlegenden Anforderungen und anderen relevanten Vorschriften der Richtlinien EMC 89/336/CE übereinstimmt.. Eine Kopie der unterschriebenen und mit Datum versehenen Konformitätserklärung erhalten Sie auf Anfrage über unseren Oregon Scientific Kundendienst.

CE

PE329 086L004647-016.indd 1
8/18/06 2:23:59 PM